**Игра-путешествия по станциям**

**«Быть здоровым – здорово!»**

**Цель:**  создание здоровьесберегающей среды как средства сохранения и укрепления здоровья.

 **Задачи:** пропаганда здорового образа жизни, формирования у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни, определения условий сохранения здоровья; профилактика вредных привычек и злоупотребления ПАВ.

**Ход мероприятия:**

***Ведущий:*** - Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

***-***Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. *Народная мудрость гласит*: ”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”. Давайте уточним, что же такое здоровье? *(ответы детей)*

 ***-***Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? *(ответы детей)*

***-***Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания и т.д.).

- Сегодня мы проводим игру-путешествие по станциям  **«Быть здоровым – здорово!»**

***Ведущий:*** - А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья *(ответы детей*)? Сейчас мы поиграем. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить  **«да» - вы громко хлопаете, а если «нет», то топаете.**

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

***Ведущий:*** А теперь разделимся на команды.

**Задание для капитанов команды**

Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки. Если капитан хорошо, ясно показывает задание из карточки, а вы должны отгадать, кого изобразил капитан.
**Карточки:**
1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

4. Изобразить голкипера (вратаря футбола), который упал от сильного удара мячом в лицо.

***Ведущий.* А сейчас мы вместе поиграем. Игра называется «Вот так».**

 Все ответы нужно показывать.
-Как живешь? «Вот так!» (показываем руками) и т.д.
-Как идешь?
-Как [бежишь?](http://veselokloun.ru/Igripodvignie.html)
-Как берешь?
-Как даешь?
-Как грозишь?
-Как шалишь?
Игра проводится 3 раза и каждый раз быстрей.

**№1. Станция «Азбука здоровья»**

***Ведущий:*** У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

***Задание №1: Нужно собрать пословицы из предложенных слов и объяснить их смысл.***

1. «В здоровом теле - здоровый дух!».
2. «Залог здоровья - чистота!».
3. «Болен – лечись, а здоров – берегись!».
4. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».

***Задание №2:* Конкурс «Анаграммы»**

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ – зарядка
3. ЛКАЗАКА – закалка
4. ЕНГИАГИ – гигиена
5. ЛКАПРОГУ – прогулка
6. ЭАКАБРОИ – аэробика

**№2. Станция «Спортивная»**

***Задание №1:* Загадки о спорте и здоровье.**

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота … (гол).

4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в … (волейбол).

5) Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

***Задание №2:***

 Спортивная игра «Пингвин» (прыжки с мячом между ног). Кто быстрее пробежит с мячом и не уронит его.

**№3. Станция «Витаминная»**

***Задание№1:*** Необходимо дать ответы на вопросы из предложенных четырёх вариантов ответов (Приложение 1).

***Задание№2:*** **Игра - физкультминутка “Вершки и корешки”**

***Ведущий:*** Команда за пять минут должна найти как можно больше названий ягод, фруктов и овощей

**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго



**№4. Станция «Медицинская»**

 ***Задание№1****:* Ведущий задает вопрос, а ребятам надо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов.

Вопросы:

1.Какой из этих продуктов не делают из молока?

*Сыр, творог, хлеб, сметана.*

2.Говядина – это мясо:

*Барана, коровы, курицы, свиньи.*

3.Из какого растения пекут белый хлеб?

*Картофель, пшеница, авокадо, крапива.*

4.Главный источник витаминов – это:

*Мясо, фрукты, рыба, напитки.*

5.Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу?

*Винегрет, укроп, петрушка, салат.*

6. Что называют полезным « растительным мясом?»

*Фрукты, ягоды, рыбу, грибы.*

***Задание№2****:* «Полезно – вредно».При ответе на вопрос необходимо ответить«Полезно – вредно».

1. Читать лёжа… *(вредно)*

2. Смотреть близко телевизор… *(вредно)*

( Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3-х метров, продолжительность просмотра – не более 1,5 часов в день).

3. Употреблять в пищу морковь… *(полезно)*

( В моркови содержится витамин А, он нужен для укрепления зрения. Кушать сырую морковь полезно для зубов).

4. Тереть глаза грязными руками… *(вредно)*

5. Заниматься физкультурой…*(полезно)*

***Ведущий:*** Все вы прекрасно справились с заданием! А значит, хорошо усвоили, что необходимо соблюдать для здорового образа жизни? *(Ответы детей).*

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда!
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

Ведь наше здоровье в надежных руках!

***Все вместе дружно прокричали : «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!»***

Приложение 1

**Карточки с вопросами для станции «Витаминная»**

|  |
| --- |
| **№1.В какое время года лучше всего закаляться?** |
| **ЗИМОЙ** | **ВЕСНОЙ** |
| **ЛЕТОМ** | **ОСЕНЬЮ** |

|  |
| --- |
| **№2.Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?** |
| **КРАПИВА** | **ПОДОРОЖНИК** |
| **ЗВЕРОБОЙ** | **РОМАШКА** |
| **№3.Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?** |
| **КАЧЕЛИ** | **ГАНТЕЛИ** |
| **БЛИНЫ** | **КЕГЛИ** |
| **№4.Что является залогом здоровья** **(из пословицы)?** |
| **ЧИСТОТА** | **СИЛА** |
| **КРАСОТА** | **УМ** |
| **№5.Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?** |
| **ДА** | **Если ходить так 2-3 раза в неделю** |
| **НЕТ** | **НЕ ЗНАЮ** |
| **№6. Что означает слово «Витамин»?** |
| **КОНФЕТЫ** | **ЗДОРОВЬЕ** |
| **ЖИЗНЬ** | **ВРЕД** |



|  |
| --- |
| В, теле, здоровый, дух, здоровом-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Залог, чистота, здоровья,-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| –,лечись, а, Болен,–, берегись, здоров\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Здоровье, –, спасибо, порядке, в, зарядке,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **ЗКУЛЬФИТРАУ-** |
| **ДКАЗАРЯ-** |
| **ЛКАЗАКА-** |
| **ЕНГИАГИ-** |
| **ЛКАПРОГУ-** |
| **ЭАКАБРОИ-** |







